

# „Ken Zen Ichi - Die Faust und das Zen sind eins“ oder „Einfach mal dem Alltag entfliehen“

keine Vorkenntnisse nötig – für Anfänger besonders geeignet!

## Winterlehrgang 2021 – Neunburg vorm Wald (Oberpfalz) Qi Gong – Atemübungen – Meditation – Natur erleben

Freitag, 15.01.2021 bis Sonntag, 17.01.2021

### Trainingsinhalte:

In idyllischer Umgebung des Oberpfälzer Waldes erleben wir drei Tage unter dem Motto: „**durch körperliche & geistige Anspannung und Entspannung zur inneren Ausgeglichenheit & Harmonie**“.

Neunburg vorm Wald ist in etwa 1h 20min Fahrtzeit von Nürnberg zu erreichen.

Mit **Qi Gong** stehen wir am Morgen auf und können so die Energie für den Tag sammeln, zirkulieren lassen und effektiv nutzen. Durch verschiedene Bewegungsabläufe der **asiatischen Kampfkünste** werden mentale und körperliche Stärke miteinander verbunden. Kleine **sportliche Workouts** bringen uns zum Schwitzen und an die physische Leistungsgrenze um dann in der **Meditation** von all dem wieder völlig loslassen zu können. Wir **wandern** gemeinsam in der Natur. Die verschiedenen Elemente Holz, Feuer, Erde, Wasser, Metall können wir anhand der naturbelassenen Umgebung so harmonisch miteinander verbinden.

**Die Prinzipien der Shaolin** lehren uns mehr Achtsamkeit und Entschlossenheit um schließlich ganz nach dem Motto „Nichts-Bewerten-müssen“ auch stressige Dinge im Alltag gelassen bewältigen zu können.

Besondere Erfahrungen für Körper und Geist sind „**Dein Rucksack – Glück und Motivation – Natur erleben**“, „**Innere Blockaden lösen**“ und „**Zen in der Kunst des Bogenschießens**“.

## **Zeitplan:**

**Ausreichende Pausen werden immer nach den jeweiligen Übungen eingeplant...**

### **Freitag, 15.01.2021**

bis 15:30 h	Anreise und Zimmer beziehen
16:00 h	Vorstellungsrunde & Lehrgangsinformationen
16:30	Nachmittagsübung Qi Gong
18:00 h	gemeinsames Abendessen
20:00 h	Entspannter Einschlafen – Ausgeruhter aufwachen
22:00 h	Abendübung Za-Zen Meditation

### **Samstag, 16.01.2021**

06:30 h	Morgenübung Qi Gong
08:30 h	gemeinsames Frühstück
10:00 h	„Dein Rucksack: Glück und Motivation – Natur erleben“
15:00 h	Atemübungen – Qi-Zirkulation, Akupressur
18:00 h	Das Shaolin-Prinzip der Langsamkeit und Gelassenheit
20:00 h	„Innere Blockaden lösen“
22:00 h	Abendübung Za-Zen Meditation

### **Sonntag, 17.01.2021**

06:30 h	Morgenübung Qi Gong
07:30 h	gemeinsames Frühstück
09:00 h	„Zen in der Kunst des Bogenschießens“
11:30 h	„Traumreise“
12:30 h	Feedback und Abreise

## Folgende Dinge sind mitzubringen:

- ❖ dunkler Schal zum Verbinden der Augen
- ❖ Erhöhte Unterlage zum Sitzen, z.B. Zafu (Meditationskissen)
- ❖ Lockere Sportklamotten oder Kampfkunst/Meditations-Bekleidung
- ❖ Isomatte oder ähnliches
- ❖ Handtuch
- ❖ Festes Schuhwerk
- ❖ Witterungsbeständige Kleidung zum Wechseln
- ❖ Waschutensilien, persönliches...

## Anmeldung & Informationen:

Der Kurs findet im **Landhaus im Murnthal, Untermurnthal 1-3, 92431 Neunburg vorm Wald** statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt insgesamt **239 Euro** pro Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Eine geschlechtergleiche Unterbringung im Doppelzimmer ist jedoch aufgrund der Gruppendynamik/Teamgeist gewünscht. Teilnehmerzahl maximal 14 Personen.



Im Preis inbegriffen ist: 2x Übernachtung in gemütlich eingerichteten Appartements/Ferienwohnungen mit eigenem Bad/WC. Kostenfreie Teilnahme an sämtlichen Lehrgangsangeboten. Frühstück und Mittags- bzw. Abendmahlzeiten sind im Rahmen der Selbstverpflegung selbst mitzubringen.

*Wichtig: Die Anmeldungen sind verbindlich, da die Zimmer gebucht werden und gewisse Vorbereitungen getroffen werden müssen. Bei Nichtteilnahme an dem Seminar ist eine Gebühr von 80 % des ursprünglichen Preises zu entrichten. Ich bitte um Verständnis.*



Anmeldungen unter [info@zanshin-erlangen.de](mailto:info@zanshin-erlangen.de) oder Tel. 0176/70403838. Anmeldeschluss ist der 05.01.2020. Zahlungsziel ist 15 Tage nach Anmeldung.

Die Kursgebühr in Höhe von 239 Euro ist auf folgendes Bankkonto zu überweisen: Thomas Nesor, Sparkasse Erlangen, IBAN: DE05763500001060675993, Verwendungszweck: KenZenIchi2020

## Über den Trainer:

Der Kursleiter Thomas Nesor (35) ist graduiert in verschiedenen Kampfkunstsystemen mit einer 20-jährigen Erfahrung, darunter etwa Shotokan-Karate, Bushin Ryu Kempo, Wing Tsun, Jiu Jitsu und Wu Xing Do. Er trainierte mit chinesischen Shaolin-Mönchen und besuchte Lehrgänge, verschiedene Seminare und Trainingseinheiten bei hochrangigen Meistern aus der ganzen Welt, wie etwa bei Shihan Hideo Ochi oder Kanazawa Hirokazu.

Mit seiner Kampfkunst-Schule Zanshin Erlangen ([www.zanshin-erlangen.de](http://www.zanshin-erlangen.de)) werden Kurse im Bereich der Selbstverteidigung und Gewaltprävention u.a. auch speziell für Frauen und Kinder angeboten. Thomas Nesor ist Selbstverteidigungslehrer in Bayern für Blinde- und Sehbehinderte. Die ersten Kurse in diesem Bereich wurden im Jahr 2011 erfolgreich mit der Unterstützung des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes durchgeführt.